

„Gegen Spielsucht in kleinen Schritten ankämpfen“

GERHARD SCHWISCHEI

Menschen, die unter Spielsucht leiden, suchen meist erst Hilfe, wenn sie große finanzielle Probleme haben, womöglich sogar den Job verloren haben oder auch die Partnerschaft in die Brüche gegangen ist. Die SN sprachen mit der Psychologin Gertraud Müller-Luger von den Anonymen Spielern Salzburg, wie der Ausstieg aus der Spielsucht gelingen kann.

SN: Wann spricht man von Spielsucht?

Müller-Luger: Wenn das Glücksspiel das Leben der Betroffenen strukturiert und dominiert. Sie nehmen sich zum Beispiel vor, für zwei Stunden ins Kasino zu gehen, schaffen es aber nicht, nach dieser Zeit tatsächlich zu gehen. Sie spielen so lange, bis sie kein Geld mehr haben. Sie haben die Kontrolle über sich verloren und schalten alles rundherum aus.

SN: Auf welche Art und Weise können Sie spielsüchtigen Menschen helfen?

Müller-Luger: Einer der wichtigsten Schritte ist zunächst, im Leben Platz für etwas Neues zu schaffen. Also Aktivitäten zuzulassen, die nicht mehr mit dem Spielen zu tun haben.

Wichtig ist auch, wieder ein so-



Psychologin Müller-Luger: „Platz für Neues im Leben schaffen.“ Bild: SN

ziales Netzwerk aufzubauen. Hilfreich ist dabei die Gruppentherapie bei den Anonymen Spielern, weil hier automatisch neue Kontakte entstehen und der Erfahrungsaustausch von Menschen mit ähnlichen Problemen eine gute Stütze ist.

So haben zum Beispiel die Klienten so genannte Notfallkarten bei sich mit einer Telefonnummer. Immer dann, wenn die Gefahr besteht, dass man wieder spielt, muss man zuerst jemanden anrufen. Und als erste Adresse suchen sich die Betroffenen meist Kollegen aus der Gruppe, die ebenfalls ihre Spielsucht in den Griff bekommen wollen.

SN: Haben Sie Tipps für Angehörige, wie sie die Bemühungen der Betroffenen unterstützen können?

Müller-Luger: Der Leidensdruck der Angehörigen ist oft enorm, weil sie die Schulden übernehmen müs-

sen und häufig auch die Fassade nach außen hin wahren wollen. Um die hohe Rückfallgefahr in den ersten Monaten zu vermeiden, muss den Spielsüchtigen anfangs der Zugang zu Geld verhindert werden. Die Spieler dürfen auf keinen Fall in ihrer Sucht unterstützt werden, weil das nur zu einer Verlängerung der Probleme führt.

Entscheidend ist, dass nur kurzfristige Ziele formuliert werden. Also wie kann man den nächsten Tag organisieren und strukturieren, ohne in einem Kasino oder an einem Spielautomaten zu enden. Zu weit vorausszuschauen, schreckt ab. Die zu überwindenden Hürden erscheinen zu groß und man flüchtet eher wieder zu-

rück in die Sucht. Problembewusstsein schaffen, den Mut zur Veränderung finden, Konfliktfähigkeit trainieren, Selbstwert steigern, sich eine Perspektive schaffen: Das sind weitere Schritte, die in der Therapie mit Spielsüchtigen im Vordergrund stehen.

Sind die Betroffenen einigermaßen stabil, kann man auch psychischen Erkrankungen nachgehen, die als Ursache hinter der Sucht stecken können. Depressionen sind in diesem Zusammenhang zum Beispiel zu nennen.

Psychologische Hilfe im Internet unter www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit: 0664/100 80 01.



Spielsüchtige suchen leider meist erst Hilfe, wenn der Leidensdruck auf Grund der privaten Probleme bereits enorm ist. Bild: SN/CHR